

W 我的健康经



“今天你吃炸鸡和喝啤酒了吗？”随着韩剧《来自星星的你》的热播,国内再次掀起了一股“韩潮”,不仅“星星”“教授”屡上网络话题榜,“炸鸡、啤酒”也迅速走红。不仅如此,其他韩剧的热播,也影响了中国青年男女的饮食选择。韩剧中的那些美食到底怎么样呢?记者采访了河南省人民医院营养科医师焦翠。

炸鸡和啤酒
代表韩剧:《来自星星的你》
炸鸡时,油温一般超过 200 摄氏度,发生氧化、水解、热聚合等化学反应,从而产生醛、低级脂肪酸、氧化物、环氧化物、醛型化

说说韩剧中的那些美食

本报记者 张 琦

合物、酮类和醛类物质。上述有害物质可破坏人体酶系统,长期蓄积在体内可诱发癌症。
焦翠称,炸鸡表面的油脂加热时会进行复杂的氧化、聚合等反应,这是产生致癌物的主要生化反应过程,会分解出大量的强致癌物。美国科研人员研究发现,高温煎炒或油炸的肉食中含有突变源。炸鸡作为肉食的一种,也有产生突变源的危险。炸鸡、啤酒这类高热量、高脂肪的食物不宜宜冠心病、胆囊炎、痛风患者食用。
从健康饮食的角度说,炸鸡加啤酒的搭配,热量和脂肪含量都很高,一份原味炸鸡,大约有 400 千卡的热量,一瓶啤酒的热量大约有 250 千卡。吃一顿啤酒和炸鸡,至少要摄入 600 多千卡的热量。而正常女性每天需要摄入 1700 千卡的热量,男性每天需要摄入的热量为 2200 千卡左右。

韩国拉面
代表韩剧:《花美男拉面店》
韩国人的饮食习惯是喜欢吃拉面。韩

国拉面和常见的兰州拉面、河南拉面完全不一样。韩国拉面其实就是人们常说的方便面。由于一份方便面的分量不大且没有其他配菜,要想吃饱往往需要增加进食的数量,导致碳水化合物和脂肪摄入量过多。
方便面的制作过程是将新鲜的材料脱水或经油炸,在此过程中可能产生相关化学反应,产生一些有害物质。如所有淀粉类食品在高温烹调(超过 120 摄氏度)过程中都会产生丙烯酰胺这种致癌物。因此,经常以方便面为食,会造成脂肪、热量的长期过多摄入,从而导致心脏病、糖尿病、高血脂症、高血压病等疾病。焦翠建议人们少吃或者不吃。

烤猪肉
代表韩剧:《秘密花园》
猪肉里蛋白质含量是猪肉的 2.5 倍,碳水化合物含量比猪肉高 4 倍,而脂肪含量却只有猪肉的 1/2。肉皮(包括猪蹄、猪尾)含蛋白质 26.4%,是猪肉的 2.5 倍,而且 90%以上

是大分子胶原蛋白和弹性蛋白。胶原蛋白对皮肤特殊的营养作用,能促进皮肤细胞吸收和贮存水分,防止皮肤干瘪起皱,使其饱满、平整、光滑;弹性蛋白能使皮肤的弹性增加,韧性增强,血液循环旺盛,营养供应充足,皱纹舒展、变浅或消失,皮肤显得娇嫩、细腻、光滑。由于猪皮含有的胶原蛋白能减慢机体细胞老化,经常食用猪皮或猪蹄有延缓衰老和抗癌的作用。

辣白菜
代表韩剧:《这该死的爱》
辣白菜为腌制食品,腌制时间为 7~10 天,里面的亚硝酸盐含量正处于高峰期。因此,勿食大量刚腌制的菜,腌菜时盐应多放,至少腌制 15 天以上再食用;但现腌的菜,最好马上就吃,不能存放过久,腌菜时要选用新鲜蔬菜。
中国的腌白菜和韩国的泡菜叫法一样,实际操作和原理不同,口感相差甚远,而亚硝酸盐含量都较高,食用过多会有致癌的风险。

关注健康 在嘴上下功夫

□ 李 奇



民以食为天。人们常说,吃饭一定要早上吃好,中午吃饱,晚上吃少。现在的人相反了,早上马虎,中午对付,晚上大吃大喝。其实,这就是百病之根。早上这顿饭,等于吃补药,是最重要的一顿饭,一定要吃营养早餐。营养早餐必须具备牛奶、豆浆、鸡蛋或者肉、主食必须要有蔬菜、水果。假如只有两种以下的营养早餐,就属于低质量早餐。现在我们中国人 20%不吃早餐,50%~60%不会吃早餐,早餐营养不好,中午、晚上是补不回来的。一天吃的东西是有规定的:每天一盘蔬菜,必须要四五百克;每天吃两种水果;每天 3 勺清油,不要超过 25 克;每天 200 克米饭或 4 个馒头;每天 5 种优质高蛋白,肉、蛋、奶、鱼、豆,但有量的规定;50 克肉,一个鸡蛋,牛奶四五百克,豆腐一块或者一碗豆浆、豆腐脑,肉、蛋、奶、鱼 30 克,不要超过 50 克,6 杯水或者 6 克盐。现在讲 8 杯水,每天一定要喝 8 杯水。8 杯茶行吗?茶不行。8 杯咖啡行吗?也不行。饮料、咖啡、啤酒都不能代替水。如果喝茶,就喝淡茶,不能喝浓茶。

关注健康,除了吃得科学,还不要吸烟,尽量少喝酒。一生吸烟的人,少活 20~25 年,吸一次烟,少活 11 分钟。清晨一起床就抽烟,危害尤其大。抽烟的人,容易患气管炎、肺气肿、肺心病,甚至肺癌。少量喝酒有好处,比如每天喝白酒 50 毫升,喝葡萄酒尤其干红葡萄酒 100 毫升,啤酒 250~500 毫升。超过了伤害身体,伤肝、伤脑、伤心、伤各个脏器。喝醉一次白酒,等于患一次急性肝炎。喝酒不仅伤肝,而且伤脑。
健康生活,管住嘴最重要,但是也要做到以下 6 个方面:一定要吃好 3 顿饭;一定要睡足 8 小时,每天坚持运动 30 分钟;每天要笑 30 分钟,身心健康;每天都要排大便;要与爱人搞好关系,每天给爱人说 3 句他(她)喜欢听的话;不吸烟,不酗酒。(作者供职于开封市第二人民医院)

本版图片均为资料图片

S 生活指南

隐形文胸是一种与皮肤颜色和质感很接近、紧贴皮肤的文胸,没有肩带和背带,直接粘贴在皮肤上,深受喜欢穿露背装的女士青睐。
据郑州市人民医院皮肤科主治医师杨莉介绍,在临床上经常会遇到由于穿隐形文胸导致各种皮肤问题的患者。隐形文胸一般采用硅胶材料制成。硅胶材料质地比较紧密,由该材料制成的隐形文胸透气性差。隐形文胸是靠内侧的胶状物直接粘在

D 当季提醒



春季,患皮炎、过敏症、瘙痒症等皮肤过敏性疾病的人特别多,症状表现为皮肤表面有细薄脱屑,常会伴有瘙痒。很多人习惯去药店买点儿外用膏抹一下,对药品的选择和使用并不是很重视。对此,记者采访了郑州市人民医院皮肤科主任医师黄玉成。

黄玉成说,针对春季皮肤过敏,对症用药是关键。患者一旦发现有皮肤过敏症状,不要私自处理,要及时到医院治疗。

过敏性皮炎

黄玉成表示,皮肤过敏在春季最常见,一般出现在面部或暴露在外肢体部位,

慎用隐形文胸

本报记者 李 苒 通讯员 贺婉嫒

皮肤上来固定的,与皮肤之间没有缝隙,接触十分紧密。在闷热的环境中,皮肤代谢比较旺盛,出汗较多,而隐形文胸不透气,导致汗液不能及时挥发,给病菌的生长繁殖制造了一个温暖、潮湿的环境。这样容易导致湿疹、痱子、皮炎等皮肤病,严重的可以造成各种感染。有些女性的皮肤比较敏感,胸部皮肤更为娇嫩,隐形文胸表面的胶状物很有可能会成为过敏源,导致接触性皮炎的发生。

春季皮肤过敏,您用对药了吗?

本报记者 沈 琪 姜铃铃 通讯员 张 浩

伴有红肿、丘疹、瘙痒、脱皮等症状。由于皮质激素类药物会造成皮肤角质层变薄,患者一定不能乱抹药。症状较轻者可以冷敷,严重者可可在医生指导下用少量皮质激素类药物,如氢化可的松。症状减轻后立刻停用,用药时间不要超过一个星期。
如果皮损面积比较大,可选择口服加局部用药。患者可口服抗过敏药物,如扑尔敏、开瑞坦等。其中,扑尔敏会导致身体困乏,皮肤过敏的司机和学生最好选择开瑞坦,睡前服用。患者也可以外用地塞米松、皮炎平等含轻度皮质激素类药物涂抹患处,一天涂抹两三次即可,症状减轻后立刻停用。
黄玉成提醒,患者在过敏期间,尽量停用化妆品和保养品,忌用热水或盐水洗脸;远离过敏源,皮肤敏感的人进行户外活动时要特别小心。

丘疹性荨麻疹

丘疹性荨麻疹是春季常见病,该病多发于躯干、四肢、头部,面部很少会波及。皮肤会出现散在红色疙瘩,顶端可有水泡,伴剧烈瘙痒。主要发生于 1 岁以上的儿童及青少年,学龄前儿童更为多见。黄玉成表示,大多数发病者主要是衣服上或环境中的细菌导致皮肤过敏,跳蚤、蚊虫等叮咬后也会引起过敏反应。

黄玉成建议,患者一定要在医生指导下用药,不能盲目选择药物。常用的外用药有皮炎平,儿童可用尤卓尔药膏进行局部涂抹,量不要太大,面积较大者可口服抗过

敏药物结合治疗,如息斯敏、开瑞坦等。一般 7~10 天就可治愈。

接触性皮炎

黄玉成表示,接触性皮炎患者以女性居多,主要原因是涂抹化妆品或接触化学药品,面部长红斑、水泡,严重的还会引起肿、胀、痛。该病与过敏性疾病类似,可选择口服加局部用药治疗。
如果病情严重,可以在患处涂抹强的松、地塞米松等药膏,并且停用致病的化妆品。黄玉成说,有些人把激素当成治疗皮肤病的万能药,稍有不适,就自选含有激素的药物外涂,结果诱发并发症,导致病情加重。

干燥性湿疹

干燥性湿疹常见于皮肤干燥的老年人、冬季洗澡过勤者、肥皂用得过多者。全身各处都可发生,但以下肢居多,抓后可出现红色皮疹。黄玉成建议,患者可以用毛巾冷敷,或者在医生指导下涂抹一些干燥性湿疹药膏。由于一般的干燥性湿疹药膏中含有激素成分,所以不建议患者长期使用。

黄玉成表示,面部皮炎、丘疹性荨麻疹、湿疹等皮肤过敏性疾病在春季最常见,人们在外出活动时一定要远离过敏源。如果出现瘙痒症状,最好用大量的清水洗脸,洗去花粉、粉尘等物质,不要使用热水、碱性肥皂和粗糙毛巾,不能滥用化妆品,不要食用刺激性的食物,同时注意个人卫生。

J 疾控文苑

“有时,去治愈;常常,去帮助;总是,去安慰。”这是美国医学博士特鲁多的墓志铭。这句话闪耀着人文之光,赋予医学太多的意义。

有人说,这句话说明了医生做过什么、能做什么和该做什么;也有人说,这句话告诉人们,医生的职责不仅仅是治疗疾病,更多的是帮助、安慰患者;还有人说,这句话向医生昭示了医学的社会作用。同时,这句话也提醒人们,医生对患者只是有时能治愈,说明不管医学技术多么进步,不管人们花了多少钱,人类仍然会生病和死亡,因为医学不能治愈所有疾病,也不能治愈所有患者。因此,医生要明白,患者也要理解,人们也要科学对待疾病,不能对医学抱有不切实际的幻想,不要认为患者进医院就像进了保险箱,一旦治疗效果不理想,就怀疑医生有过错,医院有责任,甚至造成医疗纠纷。

笔者认为,这句话更重要的是明确了医务工作者的职责。正如糖尿病、高血压病等一些病因不明的疾病,不但需要医务人员正确诊治、悉心指导、耐心安慰和鼓励患者,而且需要医生帮助患者树立战胜疾病的信心,改变不良的生活习惯,保持良好的健康生活状态。

对于医学和医生来说,真正做好“治愈、帮助、安慰”,不但需要掌握扎实的医学知识,更需要丰富的社会知识来提高自己的综合素质。

“去治愈”需要丰富的科学知识和实践积累。“治愈”是“有时”的,不是无限的,这里的分寸把握得很精细。医学不能治愈所有疾病,不能治愈所有患者,患者不要对医学产生不切实际的幻想。就算治愈了,医生也应该客观地评估其成效。事实上,绝大多数医生都追求精湛的技术水平,试图做一个真正能“治愈”的人,这也是每位医生的最高追求。

“常常,去帮助”,给患者以帮助,是医学的经常性行为,也是医务人员的繁重任务,其社会意义超过了“治愈”。医生要常常用温情帮助患者,帮助患者找回健康,保持健康、传承健康。

“总是,去安慰”是一种人性的传递,是在平等基础上的情感表达,也说明了安慰、鼓励性的语言在医学服务中的重要性。学会如何安慰患者,坚持经常安慰患者,不但是医务人员专业素质的体现,更是对其综合素质的考验。

医学是为人类服务的,是为了呵护人类健康,解除人类的种种不适而产生的一种专门的学问。就本质而言,医学是为人服务的。

“有时,去治愈;常常,去帮助;总是,去安慰。”这句话明确了医学是饱含人文精神的科学,是质朴的真理,定能流传得久远,并永远激励广大医务工作者前行。

(作者供职于河南省精神卫生中心)



河南医药卫生

专业品质 一流设计 为您量身定制形象画册

河南医药卫生文化传播有限公司

春华秋实二十年

漯河市第三人民医院

漯河市妇幼保健院

漯河市疾病预防控制中心

漯河市疾病预防控制中心

漯河市疾病预防控制中心

漯河市疾病预防控制中心

电话: (0371) 65589213

联系人: 张治平 宋晓飞

地址: 郑州市第五路47号院

传真: (0371) 65589375

联系电话: 13783646442

网址: www.yvwe.com